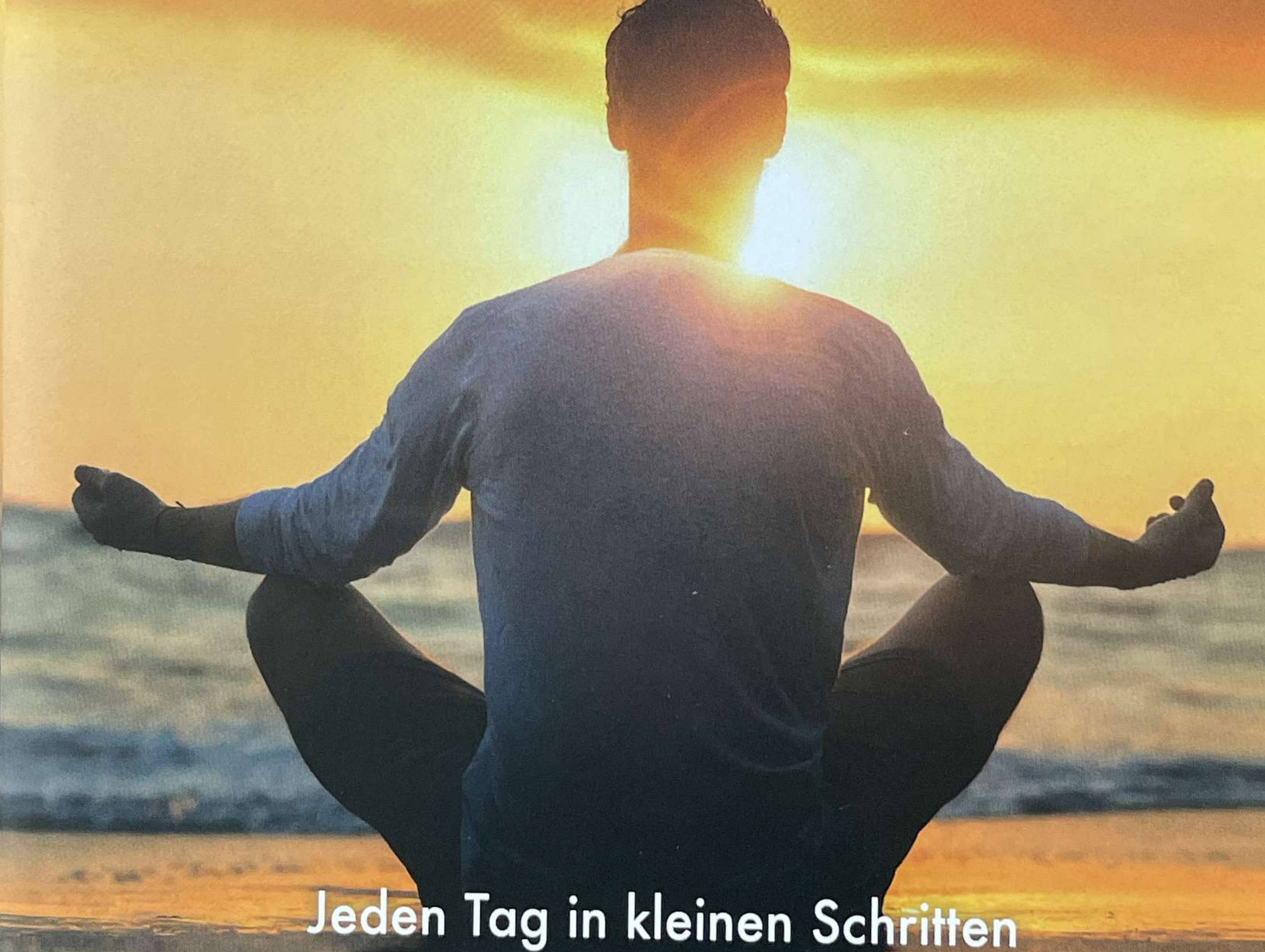
Bestsellerautor von *Biohacking – Optimiere dich selbst*

MAX GOTZLER

DER TÄGLICHE BIOHACKER



Jeden Tag in kleinen Schritten
leistungsfähiger, gesünder, widerstandsfähiger,
ausgeglichener und produktiver

4 Den Mitochondrienmotor anwerfen

Es bedarf nicht nur einem Anliegen oder einem Beweggrund, um dich zur Handlungsbereitschaft zu motivieren. Du musst natürlich auch handeln können. Psychologen sprechen hier von der Volition oder Umsetzungskompetenz. Leider flüstert uns unser innerer Schweinehund gerne zu, dass er gerade noch nicht in der Lage ist, um sich von der Couch hochzuhieven.

Was der Schweinehund noch nicht weiß, ist, dass mit der ersten Bewegung bereits deine eigene Energieproduktion angekurbelt wird. Wie du bereits am Anfang dieses Buches erfahren hast, spielen hier die Mitochondrien eine zentrale Rolle. Diese produzieren den Strom, die Lebensenergie, das zur Handlung und Muskelkontraktion notwendige Adenosintriphosphat, kurz ATP. Für den Schritt von der Handlungsbereitschaft zur Handlung brauchst du die Energie deiner Mitochondrien. Das Coole ist, dass du deinen mitochondrialen Motor mit ein paar Bewegungen selbst anwerfen kannst!

In ihrem Artikel »Stay Fit, Stay Young: Mitochondria in Movement«, der im Dezember 2019 erschienen ist, beschreiben die Autoren die beeindruckende Feedbackschleife zwischen Bewegung und Mitochondrienleistung.[15] Bereits wenige Minuten an moderater und kontinuierlicher Belastung können die Mitochondrien dazu veranlassen, sich zu adaptieren und mehr ATP zu produzieren, was wieder deiner Umsetzungskompetenz zugutekommt. Wenn du also Energie für ein neues Unterfangen benötigst, dann könnte der erste Schritt sein, einen zügigen Spaziergang zu machen und damit deinen eigenen biochemischen Motor anzuwerfen.

Diesen einfachen Trick wandte auch der Motivationscoach Dr. Akuma Saningong auf unserem FlowFest 2018 in München an, indem er alle Teilnehmer am Anfang des Events zu seinem berüchtigten »Mitochondrientanz« einlud. Nach einer ausgiebigen Tanzeinlage sprudelte es nur so vor Energie auf dem Event.

Mein Tipp: Wenn du dich das nächste Mal dabei erwischst, dass du nicht in die Gänge kommst, erinnere dich an deinen biochemischen Mitochondrienmotor und bewege dich, um Lebensstrom zu generieren.